

Lügen ums Liegen

Der Körper braucht Erholung. Der Schlaf vor Mitternacht ist der beste, und Schäfchen zählen hilft beim Einschlafen. Rund ums Thema Schlafen ranken sich viele Mythen. Doch was ist dran an den Schlaf-Weisheiten?

Von Heike Manssen

Der Schlaf vor Mitternacht ist der wertvollste Schlaf.

Das stimmt so nicht. Es kommt nicht darauf an, wann man schläft, sondern wie. Entscheidender ist, dass der Schlaf in den ersten Stunden nach dem Zubettgehen möglichst ungestört ist. In dieser Zeit ist die Tiefschlafphase am längsten, in der sich der Körper erholt. Auch wer erst nach Mitternacht ins Bett geht, schläft ausreichend, solange er alle Schlafphasen durchmacht. Wichtig ist, dass der Schlafrythmus immer ähnlich ist – unabhängig von der Uhrzeit. Schichtarbeiter oder Menschen, die häufig durch Zeitzonen reisen, laufen Gefahr, ihre innere Uhr und damit auch die Regeneration ihres Körpers durcheinanderzubringen.

Erwachsene müssen acht Stunden schlafen.

Nicht unbedingt, denn ein „normales“ Schlafmaß gibt es nicht. Wie viel Schlaf der Mensch überhaupt braucht, darüber diskutieren Experten seit Jahrzehnten. Im Übrigen hat jeder Mensch seinen eigenen Schlafbedarf. Prof. Ingo Fietze, Leiter der Schlafmedizin in der Berliner Charité, erklärt, dass es allerdings eine Minimallänge von sechs Stunden für Erwachsene gibt. Im Durchschnitt schlafen Erwachsene sieben bis acht Stunden. Im Alter von 20 bis 30 Jahren empfiehlt Fietze 8 bis 8,5 Stunden, Schulkinder sollten mindestens neun Stunden und Babys sowie Kleinkinder etwa zwölf Stunden schlafen. Rein statistisch hat, wer im Erwachsenenalter regelmäßig rund sieben Stunden schläft, die höchste Lebenserwartung.

Schäfchen zählen hilft beim Einschlafen.

Grundsätzlich ja. Die Eintönigkeit des monotonen Zählens soll mitunter helfen, leichter einzuschlafen – so die Theorie. US-Forscher fanden bei ihren Untersuchungen allerdings auch heraus, dass es weitaus wirksamere Methoden gibt. Wer sich eine entspannte Szene, beispielsweise einen Spaziergang am Strand, vorstellt, schlief schneller ein als



diejenige, die Schäfchen zählten. Für das Zählen muss man außerdem aufmerksam sein, damit nichts durcheinandergerät. Allein diese Konzentration kann beim Einschlummern stören.

Wer sich vorm Schlafengehen richtig auspowert, schläft besser.

Schlafforscher raten tatsächlich dazu, regelmäßig Sport zu treiben. Doch zu spät abends sollte man seinen Kreislauf nicht mehr so stark ankurbeln. Ist der Körper kurz vor dem Schlafengehen auf Hochtouren, schläft man schlechter ein.

Schlafwandler soll man nicht wecken.

Besser man tut es, bevor es für die Nachtwanderer gefährlich wird. Schlafwandler befinden sich im Tiefschlaf und verfügen keineswegs über die schlafwandlerische Sicherheit. Wer nachts herumirrt, orientiert sich an Lichtquellen. Ist dies eine Straßenlaterne an einer befahrenen Straße, kann es zu brenzligen Situationen kommen.

Ältere Menschen brauchen weniger Schlaf.

Eigentlich nicht, auch wenn viele Ältere diesen Eindruck haben. Neuere Forschungen zeigen, dass auch Senioren etwa sieben bis acht Stunden schlafen. Allerdings schlafen sie nicht unbedingt an einem Stück in der Nacht. Oft holen ältere Menschen ihre Ruhephasen am Mittag nach. Beim Schlaf werden von Senioren erheblich weniger Hormone ausgeschüttet, und der Schlaf selber ist nicht so tief.

Spätes Essen lässt einen nicht so gut schlafen.

Eigentlich hat spätes Essen keine Auswirkung auf den Schlaf, sagt Schlafexperte Ingo Fietze. Es kann jedoch sein, dass schwer verdauliche Kost auf den Magen schlägt und das Einschlafen erschwert. Leicht verdauliche Kost dürfte aber kein Problem sein. Schließlich wird im



FOTO: ISTOCKPHOTO.COM

Ein Zusammenspiel aus Hormonen und Nervenzellen

Das Hormon Melatonin steuert den Tag-Nacht-Rhythmus. Es wird abends ausgeschüttet und trägt dazu bei, dass man einschläft. In der ersten Nachthälfte, während des Tiefschlafs, werden Wachstumshormone ausgeschüttet. In der zweiten Nachthälfte, während der größeren Schlafphasen, werden Stresshormone ausgeschüttet.

Mittelmeerraum oft spät abends gegessen – auch dort gibt es viele Menschen ohne Schlafprobleme.

Bei Vollmond schläft man schlechter.

Der Mond hat, anders als auf die Gezeiten, keinen messbaren Einfluss auf die Zellen und Moleküle des menschlichen Körpers. Bei vielen wissenschaftlichen Untersuchungen zeigten sich keine Unterschiede zwischen dem Schlaf in einer Vollmondnacht und in anderen Nächten. Eine Schlafstudie des Deutschen Zentrums für Luft und Raumfahrt zeigte keine Unterschiede im Schlafverhalten. Auch das Licht des Mondes dürfte keinen Einfluss auf den Schlaf haben, da der Mond eine Helligkeit von gerade einmal 0,25 Lux hat. Zum Vergleich: Eine Straßenlaterne hat etwa 10 Lux. Allerdings,

Es gibt insgesamt vier Schlafphasen: Die Phase I ist die Einschlafphase, Stadium II gehört dem leichten Schlaf, die Schlafphase III und IV nennen Forscher den Tiefschlaf. Hier sind die Nervenzellen am besten synchronisiert. Der REM-Schlaf (REM steht für Rapid Eye Movement) ist der Schlaf mit schnellen Augenbewegungen.

In der REM-Schlafphase – auch Traumschlaf – wird die Synchronisation der Nervenzellen aufgehoben. Das Gehirn ist in dieser Phase sehr aktiv. Die Atemfrequenz, die Herzfrequenz und der Blutdruck steigen an. Nur die Muskulatur bleibt unbeeindruckt. Bei Erwachsenen nimmt der REM-Schlaf etwa 20 bis 25 Prozent der Nacht ein.

so Schlafforscher Ingo Fietze, lassen sich sensible Schläfer von allen möglichen Dingen stören. Vom Schnarchen des Bettneighbarn ebenso wie vom Mondlicht. Manchmal reiche es schon aus zu wissen, dass Vollmond ist.

Wer nachts häufig aufwacht, hat keinen gesunden Schlaf.

Es ist ganz normal, fünf- bis 20-mal pro Nacht kurz aufzuwachen, sagt Ingo Fietze. Die wachen Momente sind meist ziemlich kurz, dauern nicht mal eine Minute, und am nächsten Tag erinnert man sich meistens nicht mehr daran. Sind die Wachphasen allerdings länger, so Fietze, wird das Einschlafen schwieriger.

Langschläfer sind fauler. Die Wissenschaft unterscheidet

verschiedene Schlaftypen. Unsere Gene sagen aus, ob wir der Morgentyp (Lerchen) oder der Abendtyp (Nachtenten) sind. Lerchen gehen früh zu Bett und stehen entsprechend früh wieder auf. Nachtenten finden erst spät ins Bett und bleiben dort auch gern am Morgen lange liegen. So sind die Lerchen zwar in den Morgenstunden leistungsfähiger, die Nachtenten starten später durch, haben auch später ihr Leistungshoch.

Man kann nicht vorschlafen

Doch. Allerdings geht das nur, wenn man unmittelbar vor einem Ereignis vorschläft, sagt Prof. Fietze. So schlafen Schichtarbeiter oft für ihren Job vor. Was nicht geht: sich für eine anstrengende Woche längere Zeit davor ein „Schlafkonto“ zuzulegen.

DURCHATMEN



Die Wut loswerden

Aufgestaute Wut ist nicht nur schlecht für die Psyche, sie ist schlecht für den gesamten Körper. Mit dieser Entspannungsübung können Sie schnell und effektiv alles loswerden, was Sie wütend macht. Begeben Sie sich an einen Ort, an dem Sie niemand stört. Setzen Sie sich entspannt auf einen Stuhl und denken Sie an das Ereignis, das zu Ihrer Wut geführt hat. Ballen Sie die Hände zu Fäusten und ziehen Sie Ihre Zehen fest an. Während Sie Ihre Fäuste fest ballen, können Sie all die Dinge sagen oder denken, die Sie gern loswerden möchten. Da Sie niemand hört, ist es egal, ob es beleidigende oder auch verletzende Worte sind. Haben Sie Ihrem Ärger Luft gemacht, entspannen Sie langsam Ihre Hände und Füße und schütteln Sie sie aus. ● Auf der Internetseite www.zeitbluten.com gibt Burkhard Heidenberger Tipps, wie man ohne großen Aufwand schnell zur Ruhe kommt.

FORSCHER SAGEN

Flirtversuch? Fehlzanzeige!

Manchmal ist es zum Verzweifeln: Endlich überwindet man sich, flirtet offensiv sein Gegenüber an, nur der Adressat merkt mal wieder nichts. Wissenschaftler der US-Universität von Kansas haben in Studien herausgefunden, dass das leider die Regel ist. Männer bemerkten in einem Experiment nur in 36 Prozent der Fälle einen tatsächlich stattgefundenen Flirtversuch ihres Gegenübers, Frauen sogar in nur 18 Prozent. Die Forscher hatten für ihren Test 52 Paare zusammengewürfelt und nach zehn Minuten Kontakt über die ersten Eindrücke befragt. Auch 250 Menschen, die sich Videos der Gespräche ansahen, konnten die Flirts nur wenig häufiger erkennen. Der Weg zum Erfolg verlangt wohl etwas mehr Mut und Einsatz.

FÜR UNS

Auf die Plätze, fertig, kuscheln!



Kalt ist es geworden. Also ab ins Warme und mit den Lieben kuscheln. Das geht besonders gut auf Naturschaffellen. Die halten warm. Allnatura bietet Felle an, die ausschließlich aus Deutschland stammen und mit einem unbedenklichen Gerbverfahren ohne Chrom behandelt wurden. Von „Öko-Test“ wurden sie für „gut“ befunden. Gesehen bei www.allnatura.de, ab 72,90 Euro.

Der Lack ist dran

In der tristen Jahreszeit kann es beim Styling gar nicht zu viel Farbe sein. Mit buntem Nagellack lassen sich selbst schlichte Outfits aufmotzen. Die-Lacke von Organic Glam verzichten auf eine Reihe von chemischen Inhaltsstoffen, sind aber trotzdem lang anhaltend und farbintensiv – zum Beispiel in sattem Himbeerrot. Gesehen bei glore.de, 17,50 Euro.



AUF DER COUCH

Herr W. und seine Angst vor der Veränderung

Das einzig Konstante ist der Wandel“, sagte einst der Philosoph Heraklit von Ephesos. Veränderungen gehören zu unserem Leben dazu, ohne sie gäbe es kein Wachstum. Dennoch gibt es wenige Menschen, die Veränderungen vorbehaltlos freudig entgegengehen. Das ist verständlich, bedeuten diese neben Chancen doch auch immer Unsicherheit, manchmal auch Leid. So sind Phasen der Veränderung häufig mit starken Gefühlen verbunden, ein mühsamer Prozess, der Zeit erfordert.

Herr W. suchte Unterstützung bei seiner neuen beruflichen Ausrichtung. Ein dynamisch wirkender Mann, der die „aktuelle Situation tatkräftig und zukunfts-

orientiert in die Hand nehmen“ wollte. Es stellte sich heraus, dass Herr W. gerade seinen Arbeitsplatz verloren hatte. Aus betriebsbedingten Gründen wirksam gekündigt, lautete die Begründung. Herr W. wollte „nicht mehr über das Thema reden“, das Alte sei abgeschlossen, lieber wolle er nach vorn blicken und aktiv seinen nächsten Karriereschritt angehen. Allerdings habe er Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, wisse nicht so recht wohin, habe Schlafprobleme und finde kaum Ruhe.

„Wut und Trauer gehören zu jeder Veränderung dazu.“

In der Reflexion unseres Trefens entstand die Hypothese, dass Herr W. seinen Veränderungsprozess möglicherweise noch nicht recht bearbeitet, der Blick auf die Zukunft noch gar nicht mög-

lich sei. Seine lösungsorientierte Sichtweise auf den neuen Karriereschritt schien sehr konstruktiv. Seine körperlichen Symptome wie Schlafstörungen und Unruhe konnten jedoch auch ein Hinweis darauf sein, dass er den Schock der Kündigung noch nicht verarbeitet hatte.

Die Psychiaterin Elisabeth Kübler-Ross und der Psychologe Stephan Roth haben ein sehr anschauliches Modell für Phasen von Veränderungsprozessen entwickelt: Aus einer ersten Phase der Stabilität gerät ein Mensch wie Herr W. in einen Zustand der Vorahnung und Sorge – die zweite Phase. Auch Herr W. ahnte bereits, dass in seinem Unternehmen etwas Tiefgreifendes geschehen würde, dass ihn mit hoher Wahrscheinlichkeit persönlich betreffen würde. Als die Kündigung



Dr. Leila Steinhilper ist Kommunikationswissenschaftlerin und coacht Menschen, die privat oder beruflich vor Veränderungen stehen.

ausgesprochen war, geriet er in einen Schockzustand – Phase drei – wie die meisten Menschen, denen ohne „Vorwarnung“ gekündigt wird. Darauf folgt eine vierte Phase, die der Wut. Erst wenn diese Wut ausgelebt wird, kann sich der Mensch in einen Zustand der rationalen Akzeptanz gepaart mit Frustgefühlen (Pha-

se fünf) und später einer emotionalen Akzeptanz gepaart mit Trauer (Phase sechs) einlassen. Erst dann kann eine Öffnung mit Neugier auf das Neue (Phase sieben) entstehen, eine Integration des Neuen mit Selbstvertrauen (Phase acht) und schließlich Stabilität (Phase neun) erreicht werden. Eine Veränderung zu bewältigen, in der Phasen wie Wut, Frustration und Trauer nicht durchlebt werden, wird kaum gelingen.

Gemeinsam mit Herrn W. arbeitete ich an den einzelnen Phasen. Herr W. gestand sich ein, dass er sich eigentlich noch in der Phase des Schockzustandes befand. Der Sprung zur Stabilität konnte noch nicht gelingen. Das Sprechen über seine Emotionen half Herrn W., sich auf den Veränderungsprozess einzulassen. Dieser Prozess ist anstrengend – aber er lohnt sich.